

# 介護予防は 元気なうちに始めよう！

地域包括支援センター

☎ 65・1245    ☎ 33・5178

「介護予防なんて自分にはまだ早い」、「自分の身体機能が改善するわけない」と思っていますか。実際に介護が必要なのは簡単ではありません。

活動的に生き生きと暮らすために、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

## 介護予防とは

要介護状態の発生を予防したり、要介護状態になった場合には、状態の悪化をできる限り防いだり、状態の改善を図ったりすることです。

市では介護予防の取り組みとして、「元気もりもり教室」、「PPK（ぴんぴんキラリ）体操」などを行っています。今回は、各地区で行っている「元気もりもり教室」を紹介いたします。



平成30年度元気もりもり教室の様子



健康に暮らすための講義

市内各地で開催！

## 「元気もりもり教室」に参加しませんか？

仲間と一緒に運動したり、介護予防や認知症予防について学んだりします。

また、自分の心身の状態を把握し、ケアする方法を身に付けることで、高齢期に起こるさまざまな健康課題に対処できる能力を身に付けます。

対象 65歳以上の市民

期間 週1回2時間程度  
を約3カ月間

定員 各会場25人程度

料金 無料

申し込み 地域包括支援センターまたは各委託

事業者へ直接連絡してください。

※事前に申し込みが必要です。

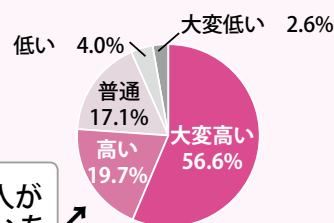
※教室開催地区内に居住の参加者は、必要に応じて送迎も可能です。

※各教室の開始前に事前説明会がありますので、必ず参加してください。詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

## 元気もりもり教室開催場所

地区	時期・会場	募集時期	委託事業者
川西地区	7月2日～9月24日 毎週火曜 9:45～11:45 総合福祉センター ※事前説明会 6月4日(火)	募集中！	東京ネバーランドえひめ ☎ 31-5078
上部西地区	8月～10月頃 ※現在調整中	6月頃	新居浜医療福祉生活協同組合 ☎ 080-8634-6121
上部東地区	10月～12月頃 ※現在調整中	8月頃	ふたば会 ☎ 40-0515
川東地区	11月～令和2年1月頃 ※現在調整中	9月頃	愛媛医療生活協同組合 ☎ 36-3671

## H30年度元気もりもり教室参加者 生きがい感スケール\*結果



約76%の人が  
高い生きがいを  
感じています！

### ◆参加者の声

- 自分の体の状態を客観的に知ることができた。  
(70代女性)
- 身体を動かすことや食事に気を配るようになった。  
(70代女性)
- 資料を見ながら今後身体を動かしたい。(80代男性)
- みんなと話すのが楽しく、毎週参加を心待ちにしていた。  
(80代男性)

高齢期になるといかに活発に生活できるかが大切です。心身の維持・向上につながる健康づくりに取り組み、いつまでも元気を維持できるようにしましょう！

\*「高齢者生きがい感スケール」とは、高齢者の生きがいに焦点を当てた16の質問からなる指標です。